

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan bagian terapeutik penting dari fisiologi manusia.¹ Tidur adalah keadaan di mana seseorang berada dalam kondisi bawah sadar. Namun, masih dapat dibangunkan dengan memberikan rangsangan sensorik atau lainnya.² Tidur sangat penting untuk kesehatan anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Tidur yang sehat berpengaruh terhadap fungsi kognitif, suasana hati, kesehatan mental, kesehatan kardiovaskuler, serebrovaskuler, dan metabolisme. Tidur yang sehat memerlukan durasi tidur yang cukup, waktu tidur yang tepat, keteraturan tidur, tidak adanya gangguan tidur, dan kualitas tidur yang baik.³

Sementara itu, kebutuhan tidur setiap individu bervariasi. Berdasarkan rekomendasi dari *American Academy of Sleep Medicine* (AASM) dan *Sleep Research Society* (SRS) bahwa rata-rata orang dewasa harus tidur 7 jam atau lebih per malam secara teratur untuk meningkatkan kesehatan yang optimal. *National Sleep Foundation* (NSF) memberikan rekomendasi konsensus serupa yaitu tidur selama 7-9 jam untuk orang dewasa muda dan 7-8 jam untuk orang dewasa yang lebih tua.³ Setiap individu memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal dan dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Pada saat istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Kebanyakan orang dewasa muda (18-35 tahun) secara individu mengalami pola tidur yang buruk. Pola tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Kelelahan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk.⁴

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan terhadap kualitas tidur yang buruk. Studi di negara berkembang mengungkapkan bahwa 32,5-76%

mahasiswa kedokteran menderita kualitas tidur buruk. Studi Nilifda tahun 2016 terhadap mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan bahwa 56% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk.⁵ Studi menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas lain. Mahasiswa kedokteran dianggap sebagai kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini mungkin disebabkan karena tahun studi yang lama, beban akademik yang tinggi (durasi belajar yang lama dan membutuhkan konsentrasi penuh), stres ujian, tekanan teman sebaya, harapan orang tua yang tinggi, dan lingkungan yang sangat kompetitif.^{6,7}

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa universitas dari berbagai negara, seperti 24% di Inggris, 30% di Korea, dan 49% di Taiwan, tidur kurang dari 7 jam per malam. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan di Nepal, prevalensi kualitas tidur yang buruk dilaporkan sebesar 44,2%, 30,3% di antara mahasiswa kedokteran dan 35,4% di antara mahasiswa sarjana non-medis.⁸ Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi performa akademik mahasiswa. Hal ini dapat berdampak pada keterampilan kognitif, kecerdasan emosional, dan kinerja akademik. Kantuk di siang hari yang disebabkan karena kurang tidur dapat mempengaruhi kinerja akademik.⁷ Maheswari *et al.* melaporkan 512 data mahasiswa dari Universitas Kedokteran di Karachi, Pakistan, menunjukkan bahwa rata-rata IPK dari mahasiswa yang kurang tidur secara signifikan lebih rendah daripada mahasiswa yang tidur dengan baik. Hampir setengah dari kelompok ini menunjukkan kantuk berlebihan di siang hari.⁹

Menurut *American Academy of Sleep Medicine*, terdapat efek samping dari gangguan pola tidur, yaitu berupa kurang tidur, kantuk berlebihan, insomnia, depresi, kinerja terganggu, hubungan sosial terganggu, bahkan stres.¹⁰ Stres sangat umum terjadi di kalangan mahasiswa kedokteran di seluruh dunia. Mahasiswa kedokteran dari berbagai belahan dunia telah ditemukan berisiko mengalami stres psikologis, gangguan mental, dan penurunan kepuasan hidup. Misalnya, sebagian besar mahasiswa kedokteran dari universitas di Mumbai, India dan Karachi, Pakistan, pernah menghadapi stres selama masa studi mereka. Studi lain yang

dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas King Saud, Arab Saudi, mengungkapkan prevalensi stres yang lebih tinggi (57%).¹¹

Penyebab umum stres mahasiswa kedokteran adalah keadaan saat ingin mengikuti ujian, tekanan dari orang tua, lingkungan perkuliahan yang dianggap tidak nyaman, kurangnya waktu istirahat, bahkan pertengkaran dengan teman seangkatan.¹¹ Kejadian ini banyak terjadi pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas. Pernyataan “tidak memiliki bahan belajar yang cukup” menjadi *stressor* yang paling banyak menyebabkan stres dalam konteks belajar-mengajar.¹²

Stres dapat menimbulkan efek positif dan negatif pada performa akademik pada mahasiswa. Efek positifnya adalah merangsang otak untuk lebih banyak berpikir untuk meningkatkan prestasi akademik. Di sisi lain, efek negatif mempengaruhi mahasiswa secara kognitif, emosional, dan perilaku.¹³ Stres yang berlebihan menyebabkan sekresi hormon stres kortisol yang berlebihan sehingga menyebabkan penurunan fungsi pengambilan memori hipokampus dan amigdala karena penyumbatan total reseptor glukokortikoid.¹¹

Secara fisiologis, stres diketahui berkaitan dengan pola tidur. Stres meningkatkan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang memicu aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga menurunkan kualitas tidur.¹³ Hubungan positif sedang dan signifikan secara statistik antara stres dan kualitas tidur ($r = .356, p < .001$) ditemukan berdasarkan penelitian oleh Kartika tahun 2021 terhadap mahasiswa kedokteran di Universitas Prima Indonesia. Ini menunjukkan bahwa semakin berat tingkat stres, maka semakin buruk kualitas tidur.¹⁴ Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur seseorang maka perlu dilakukan penerapan praktik *sleep hygiene* secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵

Sleep Hygiene merupakan serangkaian rekomendasi perilaku dan lingkungan sebagai upaya mempromosikan tidur yang sehat untuk menciptakan kualitas tidur yang optimal.¹⁶ *Sleep Hygiene* dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur.¹⁵ Rekomendasi *sleep hygiene* adalah tidur secara teratur, hindari tidur siang, kurangi kebisingan kamar tidur, kelola stres, berolahraga secara teratur, hindari alkohol, kafein, dan nikotin.¹⁶

Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat dan Lithuania didapatkan pola tidur dan *sleep hygiene* yang buruk pada sebagian besar mahasiswa kedokteran.¹³ *Sleep hygiene* yang buruk dapat mempengaruhi aktivitas atau kinerja karena tujuan tidur adalah untuk beristirahat dan memulihkan energi dalam kondisi optimal. Deprivasi tidur akibat *sleep hygiene* yang buruk juga dapat menyebabkan gangguan suasana hati dan pengambilan keputusan, kemampuan belajar, manajemen informasi. Oleh karena itu, mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berisiko terhadap praktik *sleep hygiene*.¹⁷ Sebuah studi yang dilakukan di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas Qazvin menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk sebagian besar disebabkan oleh tidak adekuatnya edukasi terhadap praktik *sleep hygiene* dimana lebih tinggi terjadi pada mahasiswa senior dan/atau laki-laki dibandingkan mahasiswa junior (tahun pertama).¹⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Minar tahun 2021 pada mahasiswa kedokteran di Universitas Sumatera Utara, ditemukan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p = 0.010$).¹⁹ Studi lain yang dilakukan oleh Brick *et al.* menyatakan hal yang serupa yaitu kualitas tidur dipengaruhi oleh *sleep hygiene*.¹⁵

Berdasarkan hal di atas, penulis ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, dapat dirumuskan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021?
2. Bagaimana *sleep hygiene* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021?
3. Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021?

4. Bagaimana hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.
2. Mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.
3. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.
4. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.

1.4 Manfaat penelitian

1. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan penjelasan mengenai hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai tingkat stres, *sleep hygiene*, dan kualitas tidur.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya tentang tingkat stres, *sleep hygiene*, dan kualitas tidur.

